脱！

コロナデブ

お腹が凹むと免疫力もUPする

運動なしでおデブ解消！
お腹痩せは太ももから

スクイーズボディプログラム　創始者 水野志音

お腹が昔に比べて太ってきた
太っているわけではないが、お腹だけが太い
だけど毎朝のジョギングや腹筋はしたくない

その問題、
驚異の筋膜
リリースが
解決します！

スクイーズボディ版筋膜リリース

読者さま
特典

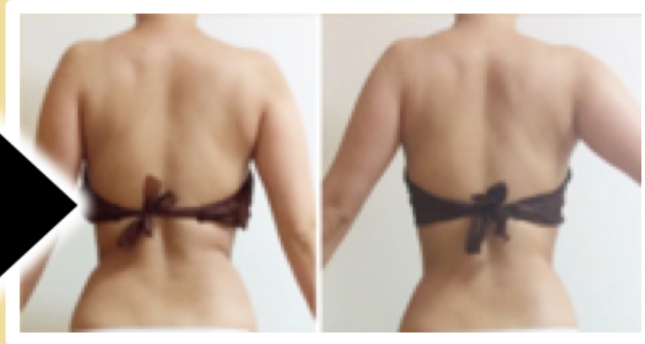
驚異の筋膜リリースで
自分が褒めたいくびれを創る

スクイーズボディ体験会

カウンセリング(15分)

施術（60分）

アフターカウンセリング(30分)



お申し込みはこちら

場所：銀座サロン

※先着１０名様限定特別ご招待！！

Copyright ©2020 水野　恵智 All Right Reserved.

SNSでも
話題沸騰中！！

#スクイーズボディプログラム

kumi.111

yu220kari他が「いいね！」しました

kumi.111 筋膜リリース専門サロンでスクィーズボディーの施術を受けてきました😃

roe_symmetrybijin
Port of Yokohama

masayou0609他が「いいね！」しました

roe_symmetrybijin 【年がら年中美Bodyでい続ける作戦】

junito.13

takahiromihiro他が「いいね！」しました

junito.13 #ゴッドハンド の @shion_mizuno 先生の、筋膜リリースエステでした。#スワイプしてね
背中周りが凝りすぎて
呼吸が浅くなっているようで今回は背中周りの筋膜を特に念入りにリリースしていただきました✨😊 筋膜の硬さが取れると筋肉が動きだしエネルギーが使われて眠くなるらしいです😴💤 終わった後は #酵素ドリンク 🍷 をいただきました

sugar_meg

mwilliams7007他が「いいね！」しました

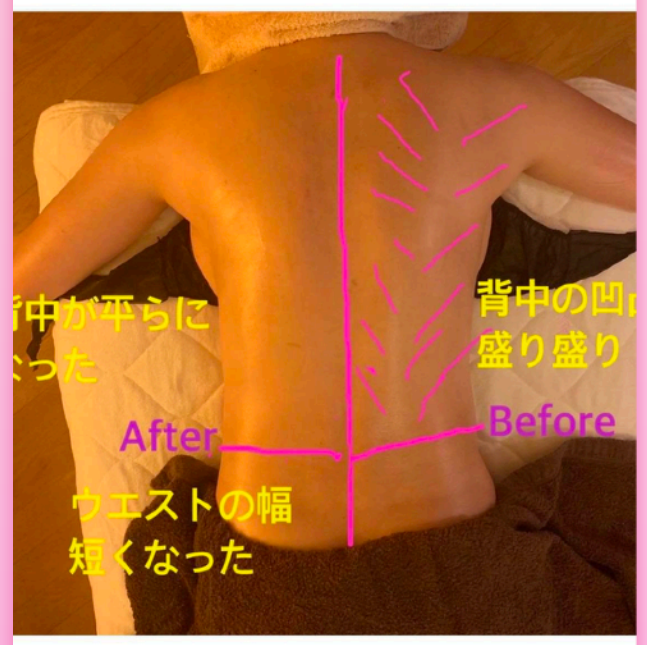
sugar_meg .
大会出場には欠かせないメンテナンス
.
.
特に引き締まったウエスト
スッキリとした太ももと
ヒップ大事ですね🤔
.
.
東銀座にある志音さん
@shion_mizuno のサロンで
大会後の体を癒して引き締めて
いただきました❤

sachiko_queeen
祐天寺

aya.kagu他が「いいね！」しました

sachiko_queeen #GOLF #ゴルフ #スクイーズボディプログラム #筋膜 #自分が褒めたい #くびれ #デトックス #トリートメント #エステ #美体造形家 #サンクチュアリクイーン #QUEEEN #SANCTUARY #ダイエット #ゴルフ女子 #body #メンテナンス #感謝 #thanks ✨スクイーズボディプログラム × サンクチュアリクイーン✨

自分が褒めたい「くびれ」を創る筋膜デトックス
を提唱されている美体造形家の@水野志音 さんにお会いして来ました😊💕 3.4(月)⛳SANCTUARY QUEEEN SPECIAL懇親会⛳に
『ゴルフで✨くびれ✨』ワンポイントレッスンを
特別に‼伝授していただくことになりました🌸



junito.13

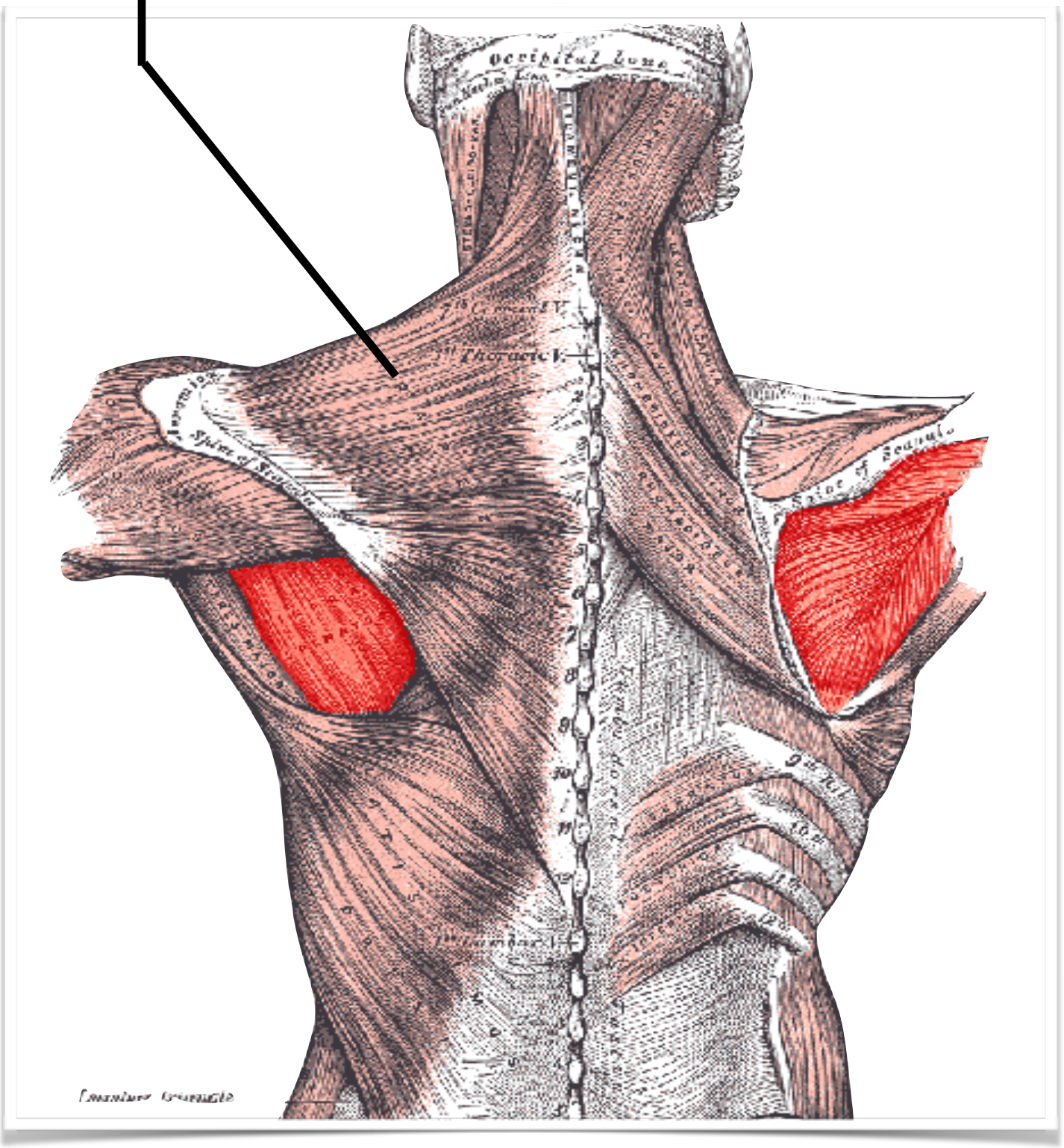
takahiromihiro他が「いいね！」しました

junito.13 #ゴッドハンド の @shion_mizuno 先生の、筋膜リリースエステでした。#スワイプしてね
背中周りが凝りすぎて
呼吸が浅くなっているようで今回は背中周りの筋膜を特に念入りにリリースしていただきました✨😊 筋膜の硬さが取れると筋肉が動きだしエネルギーが使われて眠くなるらしいです😴💤 終わった後は
だきました

#驚異の筋膜リリース

最近よく聞くけど・・

そもそも筋膜（きんまく）って何なのよ？



骨・臓器・血管・神経を包む
薄いネット状のものを筋膜といいます。

バラバラになっている骨や臓器を
元の正常な位置にあり続ける役割をしています。

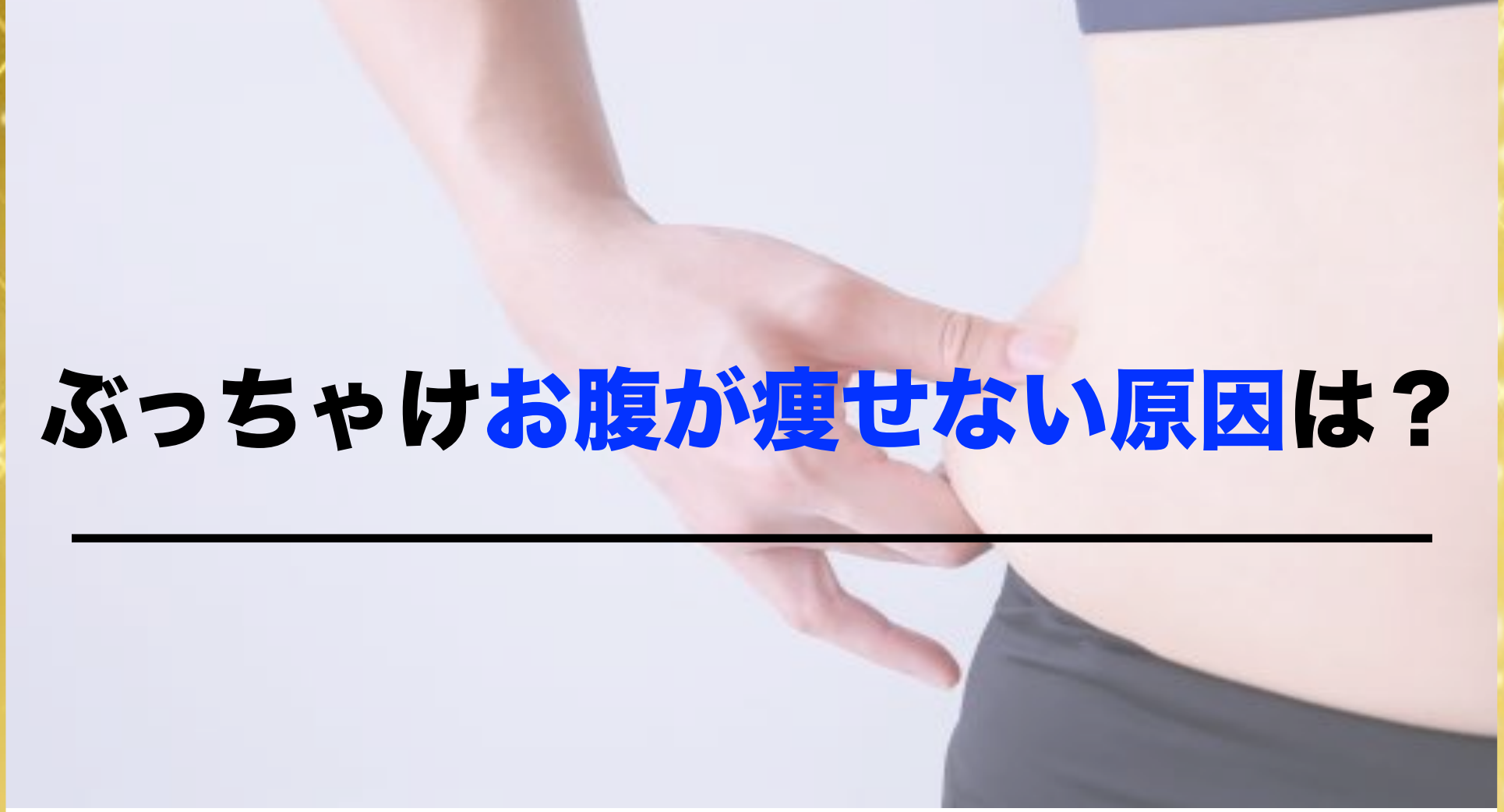
Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

体全体が一枚の筋膜ボディスーツに
覆われているようなものなので

その一箇所でも縮んでしまうと全身の筋膜が
引っ張られてしまう
と言っても過言ではありません。

そして筋膜の代表的な
主成分はコラーゲン繊維です。

このコラーゲンは、
使わないと
すぐ固まってしまいます!!



ぶっちゃけお腹が痩せない原因は？

お腹が痩せない原因には、
姿勢の悪さや内臓の位置、
便秘や食生活なども関係するのですが、
一番の大きな原因は、
“筋膜が硬くなっていること”

現代人は、スマホやパソコンの多用により、
首や肩のこりから猫背になり
また背中や腰の筋膜が硬くなりやすい。

そしてヒールで歩くことも
筋膜を硬くしてしまう理由の１つです。

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

なぜ筋膜をゆるめるとお腹痩せができるわけ？

運動しても、痩せない理由は
そもそも筋肉がきちんと動いていないから。
筋膜が硬いと筋肉の動きを妨げてしまいます。

筋膜をゆるめるだけで、
筋肉が動くようになるので代謝があがり
日常生活の些細な行動も全て
痩せる行動へとつながるのです！

もし、ジョギングや腹筋はしているのに
お腹が痩せないとお悩みなら、
それは筋膜が硬いのかもしれませんよ！

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

太もも裏側の筋膜は、
腰や内臓につながっているのです！

多くのエステサロンでは、お腹痩せの場合、
お腹のマッサージや揉み出しをしますが、
これでは根本的な解決ができていないので
2,3日したら元通り・・持続ができません。

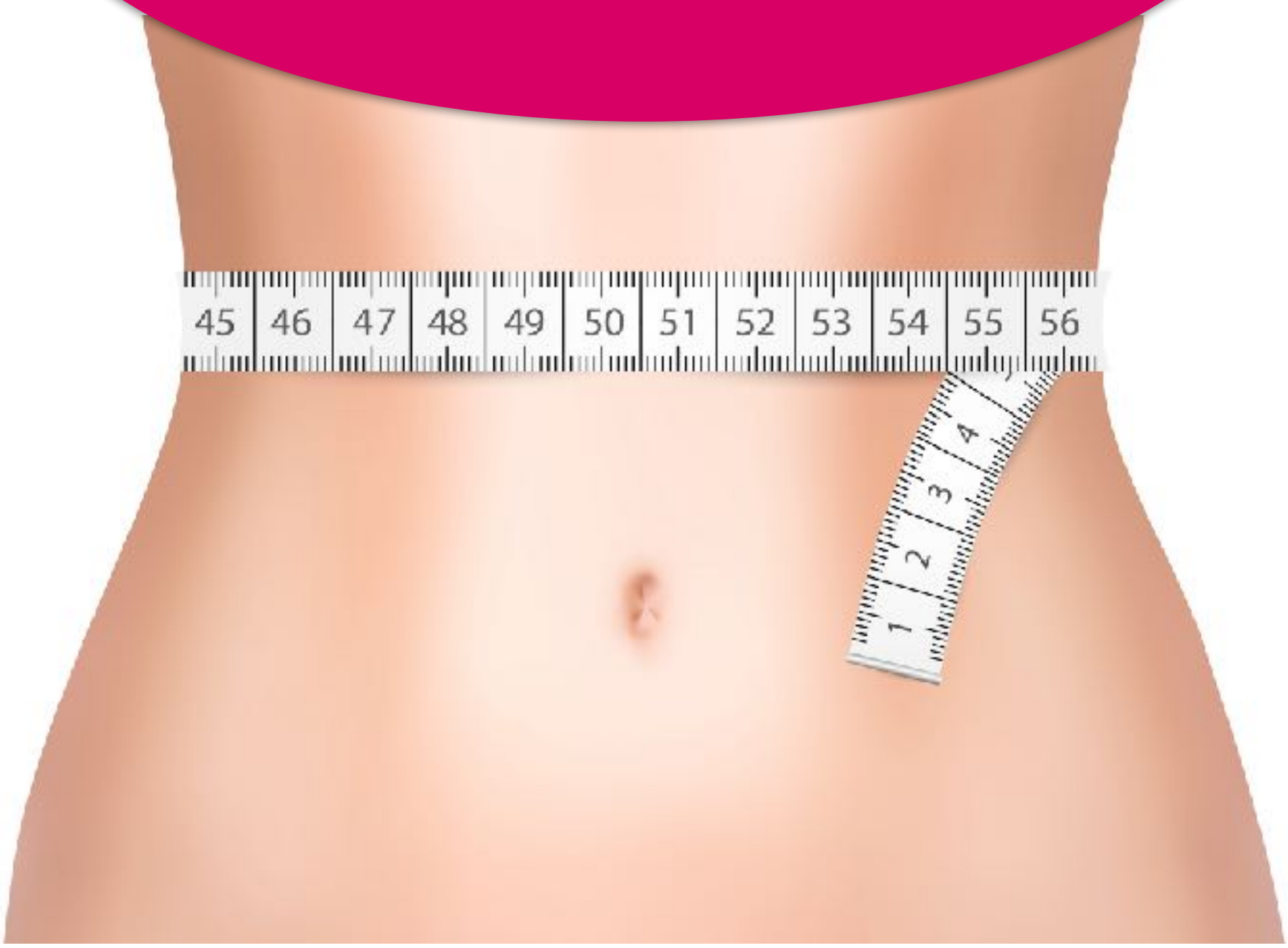
面白いことに、太もも裏側の
筋膜をゆるめていた時に、
内臓がゴロゴロ、キュルキュルと
動く音が聞こえてきているお客様もいます！

お腹を触らずとも、太もも裏側の筋膜を
ゆるめるだけで、内臓の位置が元に戻り
みるみるウエストが引き締まるのです。

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

筋膜が硬く癒着してしまうと？

✔セルライトがつく
✔体のメリハリがなくなる
✔代謝が悪くなり太りやすくなる
✔体がむくみやすくなる



効率よくお腹痩せするには筋膜をゆるめるのが１番の近道なのよ!

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

そしてもう一つ
大事なポイント！

お腹痩せも免疫力アップも筋膜をゆるめること！！

🔴お腹痩せしてくびれたボディになること

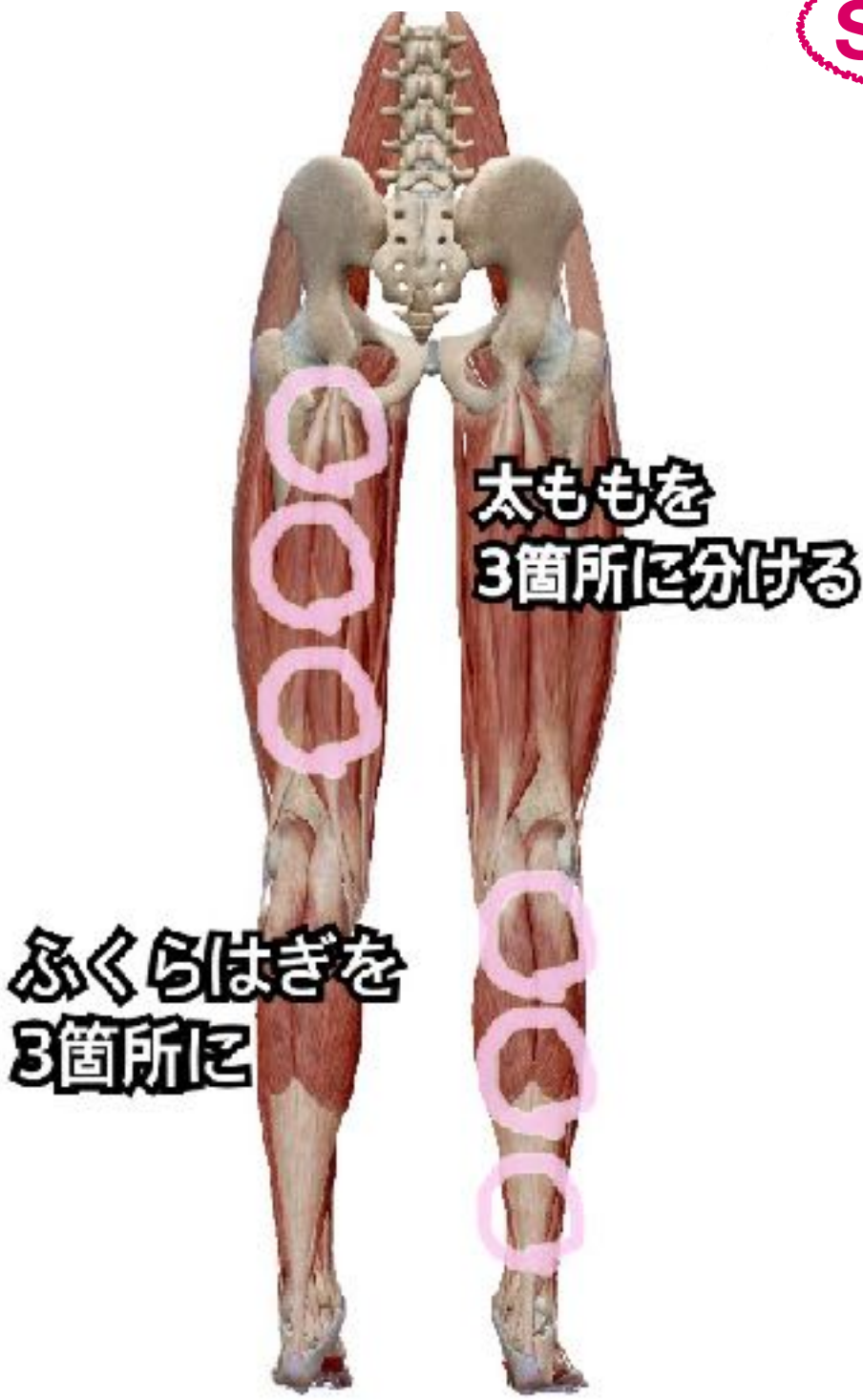
🔴免疫力をあげて健康なカラダになること

筋膜をゆるめることが必須なのです！

ウイルスなどに負けないカラダづくりには
免疫力をあげることです。そのためには
内臓の働きをよくすることが絶対です！

内臓の働きをよくするには、
内臓を包んでいる筋膜と
太ももの筋膜はつながっているので、
太ももの筋膜をゆるめてみてください。

ローラーやタオルを使って太もも裏側に、
ゆっくり圧をかけてみてください。
ゆっくりがポイント！
では、詳しく解説していきますね！



STEP1

身長や体格にもよりますが、
ふくらはぎは３箇所、
太ももは３、４箇所に
大体分けます。

そして
あなたの手を置き
このふくらはぎや太ももの
◯の場所を
上から下方向に向かって
ゆっくりじわっと押します。

**このゆっくり
じわっと押すのが
ポイント**です。

９０秒程度かけないと筋膜はゆるみません！

これだけでも、内臓の働きが良くなり
敏感な人は押したときに
お腹がキュる～と鳴ります。

体重が軽いお子さんがいる場合は、
乗ってもらっても良いかもしれません。

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

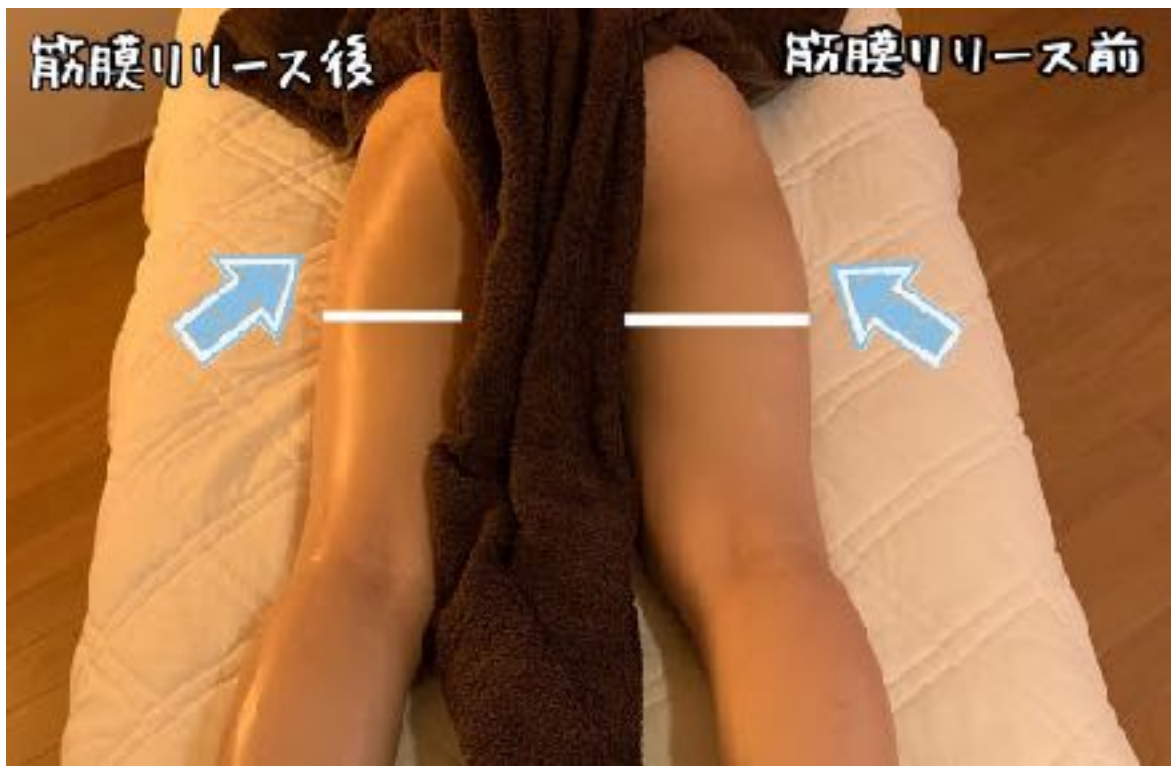
筋膜は
ゆっくりと時間をかけるほど
ゆるみやすいのです。

約９０秒ほど
押したら手を動かさず、

同じ場所で待ち続けると
あなたの手はどんどん下に
沈んでいきます。

もうこれ以上、下に沈まない
というところにきたら、
下の図の矢印のように
右足なら右に
左足なら左に向かって

ほんの数ミリだけ
圧の視点を横に
ずらしていくのです。



ほんの数ミリです。
見た目では手が
動いていないように
見えるレベルです！

往復繰り返すだけで、
リリースした脚の厚みが変わります!

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

～スクイーズボディプログラム開発秘話～

始まりは、母のために。
母にいつでも健康に美しくてほしい、
そんな想いから全ては始まりました。

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

私の母は、妊娠が合わず、
私が産まれてからは、

国の重度指定の難病でもある
橋本病と膠原病にかかってしまい、

私が小学生の頃は
寒くなるとずっと寝たきりのように
寝ていたのを覚えています。

常用しているお薬はすでに
３０年以上も飲んでおり、

薬を飲んでいれば元気なのですが
薬を飲まないと寝込んでしまうのです。

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

母親の膠原病は
ホルモンを出す機能が壊れ、
ホルモンが出ないので放っておくと
太ってしまう病気のため、

母はいつもダイエット情報を追い求め、

テーピングダイエット
サプリメント
置き換えダイエット
断食
黒豆の煮出しダイエット
腹筋マシーン
サイクリングマシーンなど

母の影響で幼少期から
美容大好き！

ダイエットも数々のものを
私も一緒になって
試したりしていました。

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

私がエステスクールを卒業して
痩身サロンに就職したのも、独立して
「お腹痩せ」や「ボディ」一筋なのは
一番身近にいる女性である母親のためでした。

病気の影響で、更年期障害も相当ひどくて
学校から帰ると寝込んでいた
母を見ていた私だからこそ

オシャレや美容好きの母のために
私がエステティシャンになって
母のためにマッサージをしてあげたいと
無意識に思ったのかもしれません。

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

筋膜リリースを、私が初めて体験した時には、

こんなに効果がある技術なら
コリ固まった体や、太りやすい母のために
太らなくなるようにやってあげたい
と思い習得したことがきっかけです。
子供は母親が健康で美しく輝いていてくれる
ことが何より嬉しいのです。

だからこそ私は
４０代、５０代女性の
代謝が落ちてお腹がなかなか痩せないと
お悩みをかけるている女性のために、

腹筋やジョギングなしでもお腹痩せできる
スクイーズボディプログラムを創りました。

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

そんな私自身も
スクイーズボデイプロブラムで
ここまで変化することができました！

ではここで、
筋膜リリースに特化した
スクイーズボディプログラムで
痩せた女性たちを
ご紹介しますね

目黒区在住　33歳　TH様　デスクワーク

ヨガに通っても痩せなかったのに
こんなに変わりました！

東京都在住　43歳　派遣事務

好きなもの食べて飲んで・・
気がついたら下腹部-8.6cm痩せていました！

39歳　看護師　F様

食事制限なしで
お腹痩せー17.5cm!!

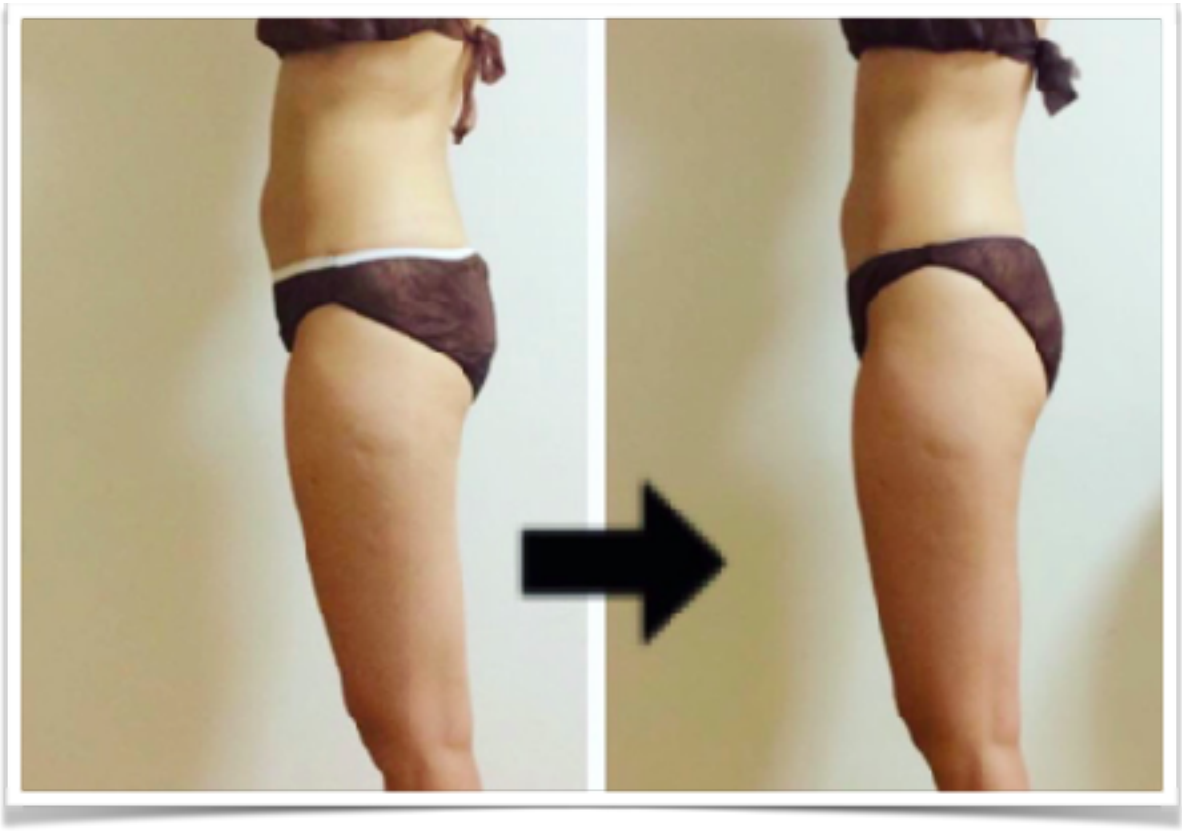
ボイストレーナー　松谷曖良様　39歳

短期間で体がどんどん引き締まり
私の変化に周りがざわついてました。

大田区在住・会社経営者・60歳・E様

2日に1本ワインボトルを空けながら、
運動やセルフケアなし寝ているだけこのお腹！

横浜　セラピスト　50代　F様



90分で全身スッキリし、揉み返しもない！

４９歳　会社員　O様

洋服を着るたびに体型のを実感！

４２歳・アート作家・O様

1回でまさかのウエスト－3.4cm!!

Hさん　化粧品販売　４０代

足浮腫み便秘がスッキリ
１ヶ月でぽっこりお腹解消できました！

東京都　パート　Yさん　４７歳

１回でぽっこりお腹がぺったんこ！
正直想像以上でした…

読者さま
特典

驚異の筋膜リリースで
自分が褒めたいくびれを創る

スクイーズボディ体験会

カウンセリング(15分)

施術（60分）

アフターカウンセリング(30分)

お申し込みはこちら

場所：銀座サロン

※先着１０名様限定特別ご招待！！

Copyright ©2020 水野　恵智 All Right Reserved.

お腹痩せの疑問にお答えします！

お腹痩せって結局お腹を
＼ マッサージするんじゃないの？ ／

お腹だけマッサージしても気休め程度。
マッサージでお腹のむくみはとれても、
筋膜が固いままなら、
またすぐ元に戻ります。

私の筋膜リリースもウエスト周りだけでなく、全身の筋膜を緩めるので綺麗にくびれができ、しかも長続きするのです。

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

腹筋
＼　本当にしなくていいの？　／

４０歳以上の女性で浮腫を
すごく感じていて、ぽっこり
お腹が気になっている人は、
腹筋することでお腹周りが
硬くなる、むしろ、くびれにくく
なってしまいますよ！

＼ どうせすぐ戻るんでしょ？ ／

筋膜に特別な手法を使ってアプローチ
するので、２～３週間はその効果が
持続できるのです！

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

最後に・・・

美しい体は、筋膜が土台になっています。

１０年前、５年前、３年前そして現在の
習慣が今の体に全て反映されています。

ですから、今!!
この瞬間からどうか美しくなるための
体作りをして頂きたいのです。

筋膜を緩めずして、
美しい体は手に入りません。
何もせず過ごしてしまうと
後にその大きなツケが回ってきます。

簡単なことで良い,できることをやれば良い、
美しい体の基本は筋膜を緩めること。

あなたがお腹痩せできないのも
筋膜が硬いだけかもしれません。
ぜひ私に会いにいらしてくださいね！

スクイーズボディプログラム水野志音

Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

著作権について

『脱！コロナデブ』
運動なしでおデブ解消！
お腹痩せは太ももから

2020年3月 発行

著者　水野志音
Copyright ©2020 水野　志音 All Right Reserved.

本教材、および収録されているコンテンツは、
著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた自身の ために役立てる用途に限定して提供しております。
教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するな どして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に 提供することを禁止します。